

2023年乒乓球球队活动 趣味乒乓球活动方案 乒乓球活动方案(汇总5篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

乒乓球球队活动篇一

贯彻落实全国学校体育工作会议精神和教育部、国家体育总局、共青团中央《关于开展全国亿万学生“阳光体育运动”活动的通知》精神。积极贯彻“健康第一”、“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”的现代健康理念，以全面实施《学生体质健康标准》、大力推进体育大课间活动为重点，蓬勃开展“阳光体育活动”。

二、活动目标

通过“阳光体育运动”的开展，利用学校现有的体育设施，丰富课内外体育活动内容，使学生每天在校锻炼一小时的时间得到保证，让每天的体育运动和锻炼成为学生的自觉行动和行为习惯，促进学生体质健康和各方面的全面发展，实现学生活泼快乐、健康成长。

三、活动内容及时间安排

- 1、各班要利用体育课时认真学习乒乓球技术，观看乒乓球比赛，掌握乒乓球的基本技术和规则。
- 2、各班要根据学生的实际情况分好组，固定每张乒乓球台的人员及负责人。

- 3、每天晚餐后可根据实际情况按以下安排组织学生打乒乓球。
- 4、学生在乒乓球练习时各班要加强纪律管理，学校巡逻的教师要把乒乓台处作为重点地方进行巡查。
- 5、在打乒乓球的同学要讲规则，守纪律，文明打球，加强训练，学校将在5月上旬举办乒乓球比赛，请大家做好充分的准备。
- 6、鼓励打乒乓球的这个时段各班同学多带自己的体育器材：如羽毛球、篮球、毽子、皮筋、跳绳等进行活动。
- 7、为了鼓励和引导同学们打好乒乓球，学校为七八年级各班配备了一幅乒乓球拍，供大家练习，学期结束后完好归还。
- 8、为了加强活动的开展，保证活动落到实处，学校成立“乒乓球活动领导小组”。组长：陈继平；副组长：李华、邓元平；成员：黄中卫、邓清平、吴春晖、张豹及各班班主任。
- 9、我们提倡全体教师参与到打乒乓球当中来，欢迎大家前来指导。

乒乓球球队活动篇二

为全面推进《学生体质健康标准的实施》，坚持“健康第一”的指导思想，牢固树立“终身体育”的新课改理念，丰富学生的课余生活，为学生每天保证一个小时的体育锻炼时间创造良好的条件。经学校研究决定，在全镇开展以国球乒乓为主题课间活动项目，形成了“人人积极锻炼、共享健康快乐”的体育锻炼热潮。

二、成立组织机构，强化管理

为了使大课间活动真正落到实处，高质量的进行，学校要

成立一把手亲自抓，班主任和体育教师具体负责，搭班教师协助管理，共同组织管理好大课间活动，做到齐抓共管，层层负责，切实抓好国球乒乓大课间活动。

1、活动领导小组

组长：刘跻臻

副组长：闫凤银 陈庆礼

成员：张庆伟 李兴坤 孙圣法 刘冰 邵明城 田涛

2、体育技术指导组

组长：马洋 谷振腾

成员：全体班主任、体育教师

三、活动时间及计划：各年级可以根据学生的情况自行调整训练计划

四、 活动要求

1、有序开展活动，安全第一。指导老师必须强调大课间活动纪律与安全，严格按照学校规定的路线上下楼道，特长教师参与技术指导。

2、活动限在规定的活动区域进行。

3、班主任要带领学生积极参加活动，全程参与，及时进行安全教育，杜绝伤害事故的发生。

4、需运动器材的由班主任指定人员到器材室领取，并及时归还。

五、考核办法及时间

一、普及型 40%

1、熟悉球性 方法：全班学生参与，每个学生准备一块乒乓球拍，一个乒乓球，计时一分钟，记录颠球的个数(中途失误后允许继续进行)，然后统计班级平均数，按成绩名次计分(50 48 46 44 42 40)。

2、班级表演 方法：全班学生参与，评委根据班级表演的动作规范，整齐划一打分(50 48 46 44 42 40)。

二、提高型 60%

1、个人单打 方法：各班在班级选拔赛基础上，推荐男子2名，女子2名参加年级组单打比赛，比赛采用单循环，三局二胜制，每局11分。团体计分办法按胜一局二分，输一局一分累计积分。

三、普及型40%+提高型60% 确定班级总名次。

四、两校级部采用以上考核办法确定级部名次。

五、把国球乒乓大课间活动作为评选优秀班集体的重要内容，不积极组织参加大课间活动的班级取消评比资格，对于开展大课间活动有特色的班级，学校将予以表彰奖励。

六、学期结束，学校运用活动结果，对辅导教师进行个人量化。

七。乒乓球大课间活动展演定于201x年6月18日进行。

乒乓球球队活动篇三

为了迎接县中小学生乒乓球比赛，培养同学们的乒乓球兴趣，提高同学们的乒乓球运动技能，丰富同学们的课余文体生活，加强交流，增进友谊，增强同学们的身体素质，特组织此次趣味乒乓球比赛活动。

系部初赛 xx月15日——xx月18日

学校决赛 xx月23日——xx月25日

学校田径场

本次活动项目共设三项，分设男、女组，1、托球折返跑；2、乒乓球掷准；3、乒乓球单打。

各系部制定系部趣味乒乓球初赛的活动方案，在规定的时间内完成比赛，最终选拔出男女共6人参加学校的决赛，每人限报二项，每项限报2人。各系部在4月18日下午下班前将系部比赛报名表电子档发到学工处邮箱。

托球折返跑 房金荣 沈 滇

乒乓球掷准 陈 军 张 跃

乒乓球单打 李玉军 何绵良 陈 涛 赵树奎

1、单项奖 各项取前8名

2、团体奖 系部团体总分前3名（前8名按9、7、6、5、4、3、2、1记分）

一、托球折返跑

- 1、乒乓球放在球拍的中间，每人每次只能托一个球。
- 2、比赛的过程中手不能触及到球。
- 3、从出发点到折返点，再从折返点返回出发点，球不掉在地上为有效。
- 4、如果球在比赛途中掉落在地上，选手必须捡起球回到出发点重新开始比赛（计时不停）。
- 5、在规定的赛程内用时最少者名次最好。

二、乒乓球掷准

- 1、起掷线处放一装有20粒乒乓球的塑料盆，距起掷线3米处放一空塑料水桶。
- 2、比赛开始前选手站在起掷线后，裁判发出比赛开始的信号后，比赛方为开始，比赛过程中，选手的脚不能踩到或越过起掷线。
- 3、选手必须先用一手连续向塑料水桶投掷10粒乒乓球，再换另一手继续投掷，允许多球同时出手。
- 4、如果投入桶的乒乓球反弹到地上，则这个球为无效球。
- 5、比赛时间为60秒，以投进桶中的有效乒乓球个数决定名次，个数多者名次列前。如果投入桶中的有效乒乓球数量相同无法判断名次，则相关人每人用任意手再投一球，直至决出名次。

三、乒乓球单打

（一） 选择方位和发球权

每场比赛开始前，由双方选手用抽签的方法选择方位和发球、接发球。中签者有选择方位和发球、接发球权。如中签者选择发球或接发球，对方则选择方位；如中签者选择方位，对方则选择先发球或接发球。

（二）练球

一场比赛开始前，选手有权在比赛开始的球台上练球2分钟。

（三）正当发球

1、发球时，球应放在不持拍手掌上，\\手掌应静止、张开、伸平、四指并拢，拇指自然张开。

2、球停留在静止的不持拍手掌上的最后一刻，直到发球时击球，不持拍手和球以及整个球拍，应始终高于球台水平面。

3、发球员只能手向上抛球，不得使球旋转，使球从手掌向上直抛，至少抛到离不持拍手手掌上16厘米。

4、当球从抛起的最高点降落时，发球员才能击球，并使球首先触及发球员台区，然后直接越过或绕过球网，接球员台区。

（四）胜败评定

1、一局比赛：在一局比赛中，先得11分为胜方，但打到10平以后，必须先得2分着胜方。

2、一场比赛：规定为三局两胜。

（五）比赛方法

比赛采用抽签单淘汰制

乒乓球球队活动篇四

为了响应校领导号召，丰富学校课外体育活动，培养学生参加乒乓球运动的兴趣，提高学校运动队水平。强身健体，增强学生体质，并为其终身体育服务。

培养学生对乒乓球知识以及技能的认识和了解，并且初步掌握乒乓球基本技战术，发展身体素质。通过乒乓球社团活动，使学生不仅只是掌握一项技能，而是能在运动的同时体会乒乓球运动的快乐，体会集体的荣誉和个人的责任等等。并且借助乒乓球社团活动，在孩子人生道路上构建一座多元化的立交桥，为学生以后的发展提供基础的源动力。

1、训练时间：本学期训练周期短，训练任务重，拟定训练具体时间安排为：每周的周一、周三、周四三天，训练具体时间为下午第7、8两节课。

2、训练场地器材：图文信息中心乒乓球室4张球桌，8副球拍和乒乓球若干盒；

3、人员确定：乒乓球教练：徐圣博王卫星

受训学生：拟招12人，现实招8人

4、训练计划

具体内容

第16周

队员选拔；身体素质联系；球性练习

第17周

步伐练习；球性练习；推挡球；

第18周

球性练习；推挡球；正手攻球

第19周

推挡球；基础理论和视频教学；正手攻球

乒乓球球队活动篇五

为搞活公司文化，给同事们的业余生活增加色彩，让同事们能够在简单而残酷的比赛活动中增进情谊、展示魅力、促进工作效率，结合公司实际，特策划一场乒乓球及台球比赛活动。

1、友谊和比赛都是第一；

2、服从裁判裁决；

综合大楼二楼娱乐室

1、报名时间：9月15日到9月25日；

2、比赛时间：10月16日17：00；

1、报名参赛选手9月25日前在部门负责人处报名；

2、9月25日12：00前，各部门负责人将参赛选手名单报至管理部；

3、比赛分为初赛、复赛、决赛；

4、初赛采用单局淘汰赛。

5、复赛乒乓球单局淘汰，台球采用三局两胜制。

6、决赛采取三局两胜制，以得分确定排名。

1、本次活动台球、乒乓球各设冠军、亚军、季军一名；

活动宣传：管理部

报名处：各部门主管（9月25日前报管理部汇总）

裁判组□xxx

摄影□xxx

比赛规则

1、参赛选手必须提前10分钟到赛场签名，迟到超过10分钟视为弃权；

2、乒乓球比赛采用每局11分制，到10平后先得1分者，当局获胜；

3、通过抽签决定对阵双方，若还剩一人，则该选手直接晋级下轮比赛；

5、初赛采用单局淘汰赛，胜出者进入下一轮比赛；

6、决赛时，比赛结果必须经过选手本人签名确认；

8、如对比赛规则有疑异，由裁判组进行裁决和解释。

乒乓球赛比赛细则

（一）发球权与选边的确定

比赛前双方通过猜硬币正反面来决定，猜中者有优先选择权，确定发球或者选边；

（二）换发球及换边

2、当局比赛完后，双方进行换边，同时发球权也改变，

（三）重发球

若发球方将球击到球网后，球再到对方球桌面，则不计分，发球方重新发球；

（四）休息

（五）得分

4、球绕过网的侧面到达对方桌上，对方得分；

其它情况由当局裁判确定得分。

台球比赛规则

（一）、开球区

1、球台底边至开球线（台长的 $\frac{1}{4}$ ，平行于底边的一条线）之间为开球区。

2、开球：主球须置于开球线以后。

（二）、开球

1、掷硬币决定首局的开球权。

2、决赛中上局比赛的胜利者自动获得下一局的开球权。

- 3、将主球击向摆放好的彩球堆，这标志着一盘比赛的开始。
- 4、有效开球：至少有一个彩球入袋或碰到岸边。
- 5、开球犯规的处罚：维持台面球势，对方获一次额外击球权。

（三）、击球（有效开球）

- 1、首先击中本方的目标球。
- 2、有球入袋或有任何一个球碰到岸边。

（四）、决定颜色

- 1、开球无球落袋时，由对方选择任意颜色继续击球。
- 2、首先进球的选手，当局需击球颜色为第一个入球的颜色，对手则反之。
- 3、开球时若有多个彩球同时落袋，以第一个落袋球的颜色为准。

（五）、犯规

选手若犯规则对手获两次击球的机会。

- 1、主球落袋（还要让对方在开球区内摆球）。
- 2、将对手球击入袋内。
- 3、直接击打对手球。
- 4、击球未碰到岸边。
- 5、空杆。

(六)、属于输局的犯规（一旦触犯即判对方获胜）

- 1、8号球与彩球同时落袋（开球除外）。
- 2、未打完本组的一组彩球，把8号球碰入袋内。
- 3、在击打自己的最后一个彩球时与8号球同时落袋。